

Presentazione dei singoli moduli de L'arte del perfezionamento

Un fine settimana al mese da Novembre 2023 a Giugno 2024

NOVEMBRE 3-4-5

Restorative Ananda Yoga per il rilassamento profondo

(Nayaswami Bhajana)

Questo corso si concentra sul rilassamento attivo: una pratica dell'ESSERE invece del FARE. Per molti è più difficile rilassarsi e semplicemente essere che praticare forme vigorose di asana.

Ci concentreremo sull'ascolto e il sentirsi dentro, prendendo tempo in una forma molto comoda e rilassata di pratica delle diverse asana.

Questo tipo di Yoga lavora su corpo, mente e anima.

Il modo specifico in cui pratichiamo gli asana apre in modo molto particolare tre parti del nostro corpo: la gola, il cuore e l'addome. Con l'aiuto del respiro passeremo dalla consapevolezza del corpo alla consapevolezza del prana.

Un sistema incredibile di Asana di cui molte rovesciate supportate da bolster, coperte e strumenti yoga, integrato e arricchito attraverso l'Ananda Yoga che comprende tecniche di affermazioni di guarigione, mantra e musiche selezionate, dove il paziente o l'allievo può sperimentare stati e livelli elevati di coscienza

Costruito nel corso di anni dal team dell'Ananda Village in California, questa Formazione vuole portare ad alleviare stati di disarmonie mentali come l'esaurimento nervoso, la depressione, l'insonnia, stati di panico ecc. accrescendo la fiducia ed aumentando il flusso di Prana nei nervi e nella mente.

Nelle posizioni invertite si è visto come sangue e ormoni circolano meglio quando il corpo è rovesciato e rilassato.

Questo porta sollievo a tante patologie come il dolore alle orecchie, agli occhi, al mal di testa da stress, emicrania e tanti altri disturbi neuronali.

Verranno dati inoltre strumenti per imparare a condurre una lezione di Restorative Yoga con esercitazioni pratiche.

DICEMBRE 2-3

Esercizi Pranici - l'arte di infondere energia nel corpo

(Renato De Simoni)

Anche se i nostri occhi fisici non la vedono, siamo circondati da energia pranica, proprio come un pesce è circondato dall'acqua.

Attraverso gli esercizi pranici, apprenderemo come attingere a questa inesauribile Fonte Cosmica e ricevere quindi maggiore salute, felicità e consapevolezza profonda, tutti elementi legati all'energia cosmica, il Prana.

Sperimenteremo come è possibile aumentare la carica vitale a disposizione durante le nostre giornate, ricaricare potentemente il corpo in pochi minuti, accelerare l'evoluzione interiore con strumenti pratici e preziosi.

GENNAIO 20-21

Il Sentiero Segreto del Raja Yoga - Kriya Yoga il viaggio di una vita

(Renato De Simoni)

Il Kriya Yoga è chiamato la "rotta aerea verso l'infinito"

Questo seminario getta luce sull' antica scienza del Raja Yoga.

Verrà spiegato l' effetto trasformante del Kriya sulla nostra coscienza.

Illustreremo come queste tecniche portino alla completa libertà interiore, accelerando la nostra evoluzione e influenzando il nostro corpo sottile ed energetico.

Questo corso espone i metodi pratici per prepararsi al Kriya Yoga e come viverlo nella vita quotidiana.

Il cuore di questo seminario è l' occhio spirituale la porta verso l' Infinito.

MARZO 2-3

Dalla simbologia del corpo alla crescita personale: l'insegnamento dello yoga individuale

(Bhanavi Barbara Baldaccini)

Costruire lezioni di yoga che rispecchino i bisogni profondi è un obiettivo importante sia per un insegnante che per un praticante.

Si parte da ciò che si sente e si conosce e con gradualità si espande la consapevolezza verso una visione più profonda e completa di sé.

Impareremo ad osservare il corpo e i suoi atteggiamenti posturali e quanto questi possano raccontarci chi abbiamo di fronte a noi.

Ci muoveremo in particolare lungo tre vie:

- La simbologia del corpo e la connessione tra corpo-mente, tra forma e ed emotività
- La postura e l' allineamento posturale, vedendo quali sono le nuove ricerche in questo campo che hanno rivoluzionato il modo di vedere la postura come un' architettura fatta di una serie integrata di elementi che possiamo rieducarci a sentire
- Come approcciare la respirazione e individuare i punti cardine dai quali il respiro prende origine

Impareremo a tracciare un percorso coerente anche secondo le indicazioni dell' ayurveda e vedremo come sia possibile portare un approccio individuale anche nelle sessioni di gruppo.

MARZO 30-31

Mudra e Bandha - Fuochi di Coscienza Cosmica

(Renato De Simoni e Bhanavi Barbara Baldaccini)

Mudra e bandha sono strumenti potenti, un tempo considerate pratiche segrete, vengono definite "divine" in quanto prevengono la vecchiaia e risvegliano la Kundalini.

Nell'approcciarli dobbiamo avere tutt'oggi un'attitudine rispettosa e graduale e un'attitudine di ascolto e riconoscimento della presenza dell'energia vitale al nostro interno.

Ci conetteremo alle Scritture della tradizione indiana, alterneremo momenti di studio teorico per comprendere bene alcuni aspetti legati all'anatomia e studieremo e praticheremo insieme le Mudra e i Bandha più importanti onde arrivare ad una comprensione e ad un controllo pieno delle correnti praniche nel corpo.

APRILE 29-30

Corso avanzato di pranayama

(Nayaswami Bhajana)

In questi due giorni, raggiungeremo un livello più avanzato usando un profondo Pranayama Mudra e Bandha, allungando la respirazione così da raggiungere tempi più lunghi di non respiro.

Questo ci permetterà di entrare in stati di più profondo silenzio mentale e gioia interiore.

In particolare vedremo:

- Tecniche avanzate di pranayama incluso Bastrika con Bandha e Mudra
- Pratiche per dirigere a volontà la Forza Vitale nei momenti di bisogno
- Esperienze più profondi dei canali sottili (nadi)
- Come usare Pranayama più avanzati per il benessere fisico ed emotivo
- Pranayama per la protezione contro energie negative intorno a noi
- Pratica di antichi Mantra in sanscrito

MAGGIO 25-26

Terapie Yogiche e Pratiche Ayurvediche - gestione dello stress e mal di schiena

(Renato De Simoni e Bhanavi Barbara Baldaccini)

La colonna vertebrale è uno dei punti più importanti e simbolici del nostro corpo, detta anche "autostrada verso l'Infinito" poichè in essa sono riposte innumerevoli aspetti e forze dell'energia sottile e vitale che sostiene tutto ciò che siamo anche dal punto di vista fisico.

Prendersi cura della nostra spina dorsale è quindi centrale nella pratica dello yoga.

Durante questo seminario, comprenderemo come lo stress, riconosciuto come una delle principali cause di malattia del mondo odierno, ne vada a condizionare la salute.

Apprenderemo sequenze di posizioni yoga specifiche con varianti per i vari tipi di mal di schiena, l'uso del respiro per entrare in connessione con le tensioni profonde e suggerimenti ayurvedici preziosi per mantenere sana la colonna vertebrale

GIUGNO 15-16

Yoga Ayurveda Terapia: pratiche per asma, mal di testa, cervicale

(Rajesh Srivastava)

La descrizione verrà aggiornata più avanti

MODALITA'

Quota annuale 1750€- Account 400€e quota restante rateizzabile nei primi sette fine settimana

Sconti:

*50€Early Bird entro l'8 Ottobre 2024

*20% per insegnanti Amrita Yoga Classic

*50€se si paga in contanti o con un'unica quota

240€a modulo se si partecipa a 3 moduli

Minimo 10 - massimo 20 partecipanti

Jay guru!